

## Andraževe vaje za moč

### 1.) noge, ravnotežje (film 1)

- na eni nogi počepi, druga noga se steguje v stran in pokaže vse številke na uri
- na eni nogi, z rokama »držiš« žogo ter se sučeš (medenica na mestu)
- na eni nogi, roke v boku, glava v stran

### 2.) trebušnjaki (film 5)

- dvigovanje v dveh etapah
- dvigovanje na mah, počasi spuščaj
- na boku, stranski trebušnjaki

### 3.) noge, ravnotežje (film 2)

- koleno gor, nato ta noga daleč naprej, nazaj koleno gor...
- počepi na eni nogi, druga noga naprej, samo s peto se dotakneš tal
- v smuk pozi, iz prstov na peto...

### 4.) držanje deske (trebuh) (film 7)

- dviguješ po eno nogo nazaj gor
- po eno roko držiš naprej (stojiš samo na eni roki)
- po eno nogo držiš nazaj gor (stojiš samo na eni nogi)
- dvigneš eno roko in eno nogo po diagonali

### 5.) noge (film 3)

- ena noga, drugo koleno gor in noga daleč nazaj stopiš na njo, nazaj koleno gor
- razkorak, steguješ na levo in desno, tja usmeriš tudi roke
- ena noga, iz prstov na peto ...

### 6.) držanje deske (bok) (film 8)

- držanje deske na boku, druga roka iztegnjena gor.
- držanje deske na boku, druga roka za glavo, sučeš se, da se s komolcem približaš stoječi roki
- držanje deske na boku, roka iztegnjena for, noga iztegnjena gor, da narediš s telesom X

### 7.) noge in trup (film 4)

- na eni nogi, druga noga in diagonalna roka iztegnjena, nato ju krčiš in se dotikaš z njima. druga roka v boku
- lastovka, krčiš prosto nogo in roke skupaj pod trupom, ki ostaja vodoraven
- na eni nogi, druga noga in istostranska roka se krčijo in dotikajo v komolcu/kolenu

### 8.) trup (film 10)

- na boku, dvigneš nogi in roki
- bok, dviguješ spodnjo nogo
- veslanje

### 9.) hrbet in noge (film 6)

- ena noga na nizkem stolu, druga iztegnjena – dviguješ na eni nogi in plečah
- ena noga in pleča, druga noga iztegnjena in potuje v stran in nazaj
- držanje deske (hrbet)

### 10.) trup (točka 1 in 2 film 13)

- iz sedečega se dvigneš na rokah, dviguješ po eno nogo iztegnjeno gor
- skleci na hrbtu na rokah, ena noga pokrčena na tleh, druga noga je prekržana na kolenu
- Na hrbtu, kolki/kolena pokrčeni kot v sedečem položaju, roke pritisneš ob kolena, da napneš telo, nato spustiš po eno nogo dol – počaaaasi. Ramena dol/nazaj, da napneš mišice okoli lopatic, hrbet ni na tleh, vbočen pa tudi ne.

### 11.) hrbet (film 9)

- na trebuhu, dvigneš noge in roke, roki posamično premikaš v stran in nazaj
- na trebuhu, dvigneš nogi, roki za glavo in sučeš komolce in trup na levo in desno
- skleci na eni nogi

### 12.) trup (film 11)

- hrbet, roki v stran, nogi gor in ju spuščajš skupaj na levo, desno...
- sedeče, roki na tla za ravnotežje, z nogama skupaj delaš velike kroge pred sabo

### 13.) Noge

- Stojiš na eni nogi in delaš počepe. Koleno se ne sme zviti navznoter.
- stol, ne previsok (noga, ki jo postaviš na stol, mora imeti stegno največ v vodoravnem položaju). Maksimalen odziv z nogo, pristaneš na isti nogi. Zamenjaš noge in...

### 14.) trup (točka 1 film 11, točka 2 film 12)

- sedeče, roki na tla za ravnotežje, z nogama kolesariš
- dvigovanje nog iz sveče